

# SPORT & FITNESS



via Tazio Nuvolari, 181 Roma - Tel. 06 5042569 - www.sportfitnesscenter.com

## SALA "GYM MUSIC"

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>09.10-10.10</b>		Ginnastica Katuscia		Ginnastica Katuscia		
<b>09.30-10.30</b>	Total Body Serenella		Gag Serenella		Gym Music Serenella	
<b>10.00-11.00</b>						Workout Federica
<b>10.30-11.30</b>	Gym Music Serenella		Body Sculpt Serenella		Gag Serenella	
<b>13.30-14.30</b>	Gym Music Katuscia		Gym Music Katuscia		Gym Music Katuscia	
<b>16.00-17.00</b>	Gag Serenella		Gym Step Serenella		Total Body Serenella	
<b>17.00-18.00</b>	Total Body Serenella	Gym Music Laura	Gag Serenella	Total Body Laura	Gym Step Serenella	
<b>18.00-19.00</b>	Gym Music Serenella	Gym Step Laura	Total Body Serenella	Gym Music Laura	Gag Serenella	
<b>19.00-20.00</b>	Gag Serenella	Aerobica Valentina	Step Serenella	Aero Step Valentina	Total Workout Serenella	
<b>20.00-21.00</b>	<i>Strong</i> Federica		<i>Strong</i> Federica		<i>Strong</i> Federica	

## SALA "PILATES"

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>09.00-10.00</b>	Pilates Marco		Pilates Marco		Pilates Marco
<b>10.00-11.00</b>	Posturale Marco		Posturale Marco		Posturale Marco
<b>11.30-12.30</b>		Posturale Giorgia		Posturale Giorgia	
<b>17.00-18.00</b>	Posturale Francesca		Posturale Francesca		Posturale Francesca
<b>18.00-19.00</b>	Pilates Francesca	Yogafit Andrea	Pilates Francesca	Yogafit Andrea	Pilates Francesca
<b>19.30-20.30</b>	Principianti Kick Box		Principianti Kick Box		Principianti Kick Box
<b>19.30-21.00</b>		Prepugilistica Francesco		Prepugilistica Francesco	
<b>20.30-21.30</b>	Avanzati Kick Box		Avanzati Kick Box		Avanzati Kick Box

## SALA "FUNZIONALE"

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>11.00-11.50</b>						Funzionale Federica
<b>18.30-19.20</b>	Funzionale Mirko		Funzionale Mirko		Funzionale Mirko	
<b>19.00-19.50</b>		Funzionale Federica		Funzionale Federica		
<b>20.00-20.50</b>		Funzionale Federica		Funzionale Federica		

## SALA "TATAMI"

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>17.30-18.30</b>	Karate bambini		Karate bambini		Karate bambini
<b>17.00-18.00</b>		Judo Bambini		Judo Bambini	
<b>18.00-19.00</b>		Judo Ragazzi		Judo Ragazzi	
<b>19.30-21.00</b>	Aikido Silvio		Aikido Silvio		Aikido Silvio

## SALA "BODY BUILDING"

<b>dal lun al ven 7.30 – 22.00</b>
<b>Orario no stop</b>
<b>SABATO 9.00 – 19.00</b>
<b>DOMENICA 9.00 – 14:00</b>



**SPORT & FITNESS CENTER**

PER MOTIVI ORGANIZZATIVI LA SEGRETERIA SI RISERVA LA POSSIBILITA' DI MODIFICARE GIORNI ORARI ED ISTRUTTORI

